



kreatbook

Zabawy ruchowe dla przedszkolaków

Spis treści

Znaczenie zabaw ruchowych dla rozwoju dziecka	6
Wiatr, deszcz i słońce	10
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Nasionko – kwiat	13
<i>zabawa bieżna</i>	
Jaskółki	14
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Wyścig mrówek	15
<i>zabawa z elementem czworakowania</i>	
Znajdź mamę	16
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Uciekający kurczak	21
<i>zabawa z elementem toczenia</i>	
Wesoła piosenka	23
<i>zabawa muzyczno-ruchowa</i>	
Jarzynowa karuzela	27
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Dźwiękowe zabawy orzechami	29
<i>zabawa muzyczno-ruchowa metodą Carla Orffa</i>	
Zima i dzieci	33
<i>zabawa ruchowa z elementem bieżnym</i>	
Ruchliwe wężyki	35
<i>zabawa ruchowa z elementem pełzania</i>	
Pisanki	37
<i>zabawa z elementem rzutu, celowania i toczenia</i>	
Kwiatek	38
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Jesienna kostka	41
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Stop-supełek	45
<i>zabawa bieżna</i>	
Warzywa	47
<i>zabawa muzyczno-ruchowa</i>	
Wesołe kropelki	51
<i>zabawa orientacyjno-porządkowa</i>	
Kasztankowa gra	52
<i>zabawa bieżna</i>	
My się zimy nie boimy!	55
<i>zabawa bieżna</i>	
Wyścigi zaprzęgów	57
<i>zabawa z elementem bieżnym</i>	

Ikonki użyte w publikacji

Ikonki na określenie pory roku



wiosna



jesień



lato



zima

Ikonki na określenie miejsca



sala zabaw



ogród



sala gimnastyczna

Znaczenie zabaw ruchowych dla rozwoju dziecka

Wioletta Sobotka

1. Pojęcie zabaw i gier ruchowych

Zabawy ruchowe są formą działalności charakterystyczną dla wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego, najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka, wynikającą z właściwości jego rozwoju. Ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwa je na pierwsze miejsce w pracy z dziećmi. Zabawa zdaniem E.A. Arkina wypełnia i przenika całe życie dziecka, bo znajdują w niej ujście jego uczucia pragnienia, ciekawość i wyobraźnia. Zabawa jest zjawiskiem odpowiadającym możliwościom życiowym dziecka niezbędnym dla jego ogólnego rozwoju, gdyż „kształtuje i organizuje osobowość dziecka i doskonali jego siły fizyczne i psychiczne, rozbudza w nim dziarskość, wypełnia radością życia i wiarą w siebie.”¹

„Zabawa ruchowa to zabawa wymagająca od uczestników częstych zmian miejsca, stosowanie się i przestrzeganie obowiązujących w niej reguł, w szczególnym stopniu rozwijająca funkcje motoryczne dzieci i młodzieży. Do zabaw ruchowych zalicza się między innymi: berek, klasy, dwa ognie itp.”²

W czasie zabaw i gier ruchowych dzieci chodzą, biegają, skaczą, pełzają, wspinają się, rzucają i łapią piłkę, walczą i współzawodniczą ze sobą. Można powiedzieć, że w zabawach i grach ruchowych dzieci ćwiczą prawie wszystkie możliwe ruchy. Już najprostsze zabawy i gry ruchowe podlegają określonym przepisom i regułom, którym dziecko musi się podporządkować i ich przestrzegać. Dzieci uczą się wówczas współdziałania ze sobą w zabawie, stają się zdyscyplinowane, uważne. Treść zabaw i gier ruchowych może być różnorodna, zaproponowana przez dorosłego lub wymyślona przez dzieci, uczestników zabawy.

¹ E. A. Arkin, „Współczesne poglądy na zabawę”, w: „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży”, red. M. Żebrowska, PWN, Warszawa 1986, s. 359.

² W. Okoń, „Nowy słownik pedagogiczny”, Warszawa 1995, s. 328.

2. Rodzaje zabaw

Przede wszystkim jednak zabawy ruchowe mają dodatni wpływ na rozwój dziecka. Dają możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, rozwijają sprawność ruchową, ćwicząc i doskonaląc takie elementy, jak: chód, bieg, podskok, rzut, wspinanie, pokonywanie przeszkód. Właśnie one stały się kryterium do podziału zabaw na kilka kategorii. Są to:

- zabawy orientacyjno-porządkowe,
- zabawy z elementami równowagi,
- zabawy z elementami czworakowania i pełzania,
- zabawy bieżne,
- zabawy z elementami rzutu, celowania, toczenia,
- zabawy z elementami wstępowania, zstępowania oraz wspinania się,
- zabawy z elementami podskoku i skoku,
- zabawy ze śpiewem.

Zabawy orientacyjno-porządkowe

Przy omawianiu i organizowaniu tego typu zabaw i ćwiczeń chodzi głównie o pobudzenie procesu myślenia. Dzieci uczą się reagować na różnego rodzaju bodźce: słuchowe (głos, instrumenty perkusyjne) i wzrokowe (ruchy rąk, kolory szarf, chorągiewek, tarcz itp.). Ten rodzaj zabawy jest często przygotowaniem do wszystkich innych zabaw ze względu na to, że pozwala odpowiednio ustawić grupę, podzielić dzieci na zespoły, wyuczyć najprostszych form zbiorów i ustawień: rzędem – w kolejce; dwurzędem z chwytaniem rąk – parami; po obwodzie koła – z trzymaniem się za ręce w chwili wiązania koła; w gromadce; w luźnym ustawieniu – w rozsypce. W grupach dzieci starszych stopniowo wprowadzamy element współzawodnictwa oraz staramy się skracać czas reakcji na różnorodne sygnały.

Zabawy z elementami równowagi

Zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi wpływają na doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Wykonywanie tego typu ćwiczeń wymaga od dzieci koncentracji uwagi, spokoju, opanowania wewnętrznego. Można je prowadzić w różnorodnych postaciach i zmieniających się warunkach, z jednoczesnym przestrzeganiem zasady stopniowania trudności. Młodszym dzieciom dajemy proste formy zabaw, zadań spotykanych w życiu codziennym. Będą to przede wszystkim przejścia po ziemi z wprowadzeniem zwężenia terenu np. ślady na śniegu, wyznaczona na ziemi wąska dróżka. W miarę zdobywania umiejętności przez dzieci staramy się, aby były bardziej skomplikowane. Zabawy równoważne mogą polegać na przekroczeniu przyborów rozłożonych na podłodze, ziemi, nisko rozpostartych linek, czy przeszkód naturalnych w terenie, np. kopczyków piasku, śniegu. Zabawy te wymagają od dzieci odwagi, dlatego jednostkom mniej sprawnym należy udzielić pomocy, szczególnie przy ćwiczeniach na pewnej wysokości.